

МУНИЦИПАЛЬНОЕ БЮДЖЕТНОЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ  
ЧУРОВСКАЯ СРЕДНЯЯ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ ШКОЛА

РАССМОТРЕНО

на заседании МС школы

Протокол № 5

от «16» мая 2023 г.

УТВЕРЖДЕНО

Директор школы \_\_\_\_\_

Пантюхина Г.Н.

Приказ № 147

от «19» мая 2023 г.

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА

**«Основы валеологии»**

1 год обучения

Срок реализации:

Возраст учащихся:

Автор-составитель:

1 год

6-10 лет

Волкова Алиса Сергеевна, педагог  
дополнительного образования

село Чур  
2023 г.

### Пояснительная записка

Рабочая программа «Основы валеологии» составлена на основе дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программы «Основы валеологии»

Занятия проводятся 1 раз в неделю по 2 часа, что составляет 72 часа.

Возраст обучающихся, участвующих в реализации данной дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программы, 7-10 лет.

Условия набора обучающихся в коллектив: принимаются все желающие: как мальчики, так и девочки, независимо от способностей и умений. А также дети с особыми возможностями здоровья. Наполняемость группы 12- 20 человек.

### Учебный план

№: п/ п	Дата занятия	Название раздела, Темы	Количество часов			Формы аттестации (контроля)
			Всего	Теория	Практика	
1.		<b>Раздел 1 Введение</b>	<b>2</b>	<b>1</b>	<b>1</b>	
	06.09.23	1. Знакомство, правила поведения в кружке. Валеология как наука о сохранении здоровья. История становления валеологии как науки. Связь валеологии с другими науками о человеке. Составление паспорта здоровья.	2	1	1	Стартовая диагностика № 1
2.		<b>Раздел 2 Организм как функциональная система</b>	<b>18</b>	<b>6</b>	<b>12</b>	
	13.09.23	1. Системы органов человека. Строение скелета человека.	2	2	0	
	20.09.23	2.Пищеварительная система.	2	2	0	
	27.09.23	3. Нервная система.	2	2	0	
	04.10.23	4. Дыхательная система. Моделирование органов дыхательной системы.	2	0	2	
	11.10.23	5. Органы слуха. Моделирование органов слуха при помощи пластилина.	2	0	2	
18.10.23	6. Мочевыделительная	2	0	2		

		система. Изучение мочевыделительной системы по средствам моделирования (пластилин).				
	25.10.23	7. Мышечная система. Изучение видов мышечной ткани посредством моделирования (пластилин).	2	0	2	
	01.11.23	8. Сердечно-сосудистая система. Просмотр учебного видео.	2	0	2	
	08.11.23	9. Системы органов и влияние на них пагубных привычек. Тренинг «Сердце курильщика. Алкоголика. Наркомана».	2	0	2	
<b>3.</b>		<b>Раздел 3. Гигиена и человек</b>	<b>12</b>	<b>8</b>	<b>4</b>	
	15.11.23	1. Личная гигиена.	2	2	0	
	22.11.23	2. Гигиена волос.	2	2	0	
	29.11.23	3. Гигиена тела.	2	2	0	
	06.12.23	4. Гигиена полости рта.	2	2	0	
	13.12.23	5. Санитарные требования к питьевой воде. Способы отчистки воды.	2	0	2	
	20.12.23	6. Паразиты и здоровье человека. Моделирование циклов развития человеческой аскариды (пластилин).	2	0	2	Промежуточная диагностика №3
<b>4.</b>		<b>Раздел 4. Правила здорового питания</b>	<b>8</b>	<b>4</b>	<b>4</b>	
	27.12.23	1. Основы рационального питания.	2	2	0	
	10.01.24	2. Основные питательные вещества и их значение для организма человека	2	2	0	

		(белки, жиры, углеводы, витамины, микроэлементы).				
	17.01.24	3. Сервировка, украшение блюд, как способ улучшения аппетита.	2	0	2	
	24.01.24	4. Раздельное питание. Составление меню рационального питания.	2	0	2	
<b>5.</b>		<b>Раздел 5. Профилактика заболеваний органов и их систем</b>	<b>12</b>	<b>4</b>	<b>8</b>	
	31.01.24	1. Заболевания желудочно-кишечного тракта (гастрит, кишечные инфекции, паразитарные заболевания). Профилактика заболеваний желудочно-кишечного тракта.	2	2	0	
	07.02.24	2. Заболевания органов дыхательной системы (ОРЗ, ОРВИ, грипп и др инфекции). Профилактика заболеваний дыхательной системы.	2	2	0	
	14.02.24	3. Заболевания нервной системы и их профилактика. Аутотренинг.	2	0	2	
	21.02.24	4. Заболевания опорно-двигательного аппарата. Правильная осанка, способы ее выработки.	2	0	2	
	28.02.24	5. Профилактика сколиоза, плоскостопия. Обучение технике массажа при сколиозе и плоскостопии.	2	0	2	
	06.03.24	6. Способы сохранения и повышения иммунитета. Составление	2	0	2	

		комплекса упражнений оздоровительной гимнастики.				
<b>6.</b>		<b>Раздел 6. Экология и здоровье</b>	<b>8</b>	<b>2</b>	<b>6</b>	
	13.03.24	1. Взаимосвязь человека и природы.	2	2	0	
	20.03.24	2. Значение воздуха в жизни человека. Экскурсия в парк.	2	0	2	
	27.03.24	3. Вода, как неотъемлемая часть в сохранении здоровья человека. Конкурс плакатов на тему: «Вода – это жизнь!».	2	0	2	
	03.04.24	4. Влияние солнца на организм человека. Вред и польза загара. Солнечные ванны.	2	0	2	
<b>7.</b>		<b>Раздел 7. Вредные привычки и человек</b>	<b>6</b>	<b>2</b>	<b>4</b>	
	10.04.24	1. Пагубные привычки. Табакокурение. Анкетирование.	2	2	0	
	17.04.24	2. Алкоголизм. Изготовление агитационных буклетов «Алкоголь - зло!».	2	0	2	
	24.04.24	3. Влияние телевидения, интернет ресурсов на сознание человека. Компьютерные игры и здоровье. Тренинг.	2	0	2	
<b>8.</b>		<b>Раздел 8. Безопасное поведение</b>	<b>4</b>	<b>2</b>	<b>2</b>	
	08.05.24	1. Правила поведения на дороге. Правила дорожного движения.	2	2	0	
	15.05.24	2. Один дома! Безопасное поведение в доме. Изготовление буклетов.	2	0	2	

<b>9.</b>		<b>Раздел 9. Подведение итогов за год</b>	<b>2</b>	<b>2</b>	<b>0</b>	
	22.05.24	1.Итоговая диагностика	2	2	0	Итоговая диагностика № 3
		<b>Итого</b>	72	31	41	

### Календарный план воспитательной работы

№ п/п	Мероприятие	Задачи	Сроки проведения (месяц)	Ожидаемый результат
1	Участие в мероприятии «Давайте познакомимся»	Привлечение внимания обучающихся к деятельности объединения	сентябрь	Повышение интереса к естественнонаучной деятельности
2	Участие в мероприятии, посвященного Дню пожилого человека	Воспитание у обучающихся чувства уважения, внимания, чуткости к пожилым людям.	октябрь	Укрепление отношений между старшим и младшим поколениями
3	Участие в мероприятии, посвященного Дню матери	Воспитание в детях нежности, доброты, ласковых слов, заботы о матери	ноябрь	Укрепление взаимоотношений в семье, повышение роли матери
4	Участие в мероприятии «Волшебный Новый Год»	Развитие у детей познавательного интереса к традициям и обрядам встречи Нового года в странах Востока	декабрь	Расширение кругозора у учащихся
5	Участие в мероприятии «Мир профессий»	Организация профориентационной работы с учащимися	январь	Выработка у школьников сознательного отношения к труду, профессионального самоопределения в условиях свободы выбора сферы деятельности в соответствии со своими возможностями, способностями и с учетом требований рынка труда
6	Участие в мероприятии «День Защитника Отечества»	Воспитание гражданско-патриотических начал в детях	февраль	Формирование гражданской позиции учащихся, любви к Родине. Воспитание гражданско-патриотических начал в

				детях, уважение к ветеранам
7	Участие в мероприятии «Международный день девчонок»	Развивать стремление проявлять доброжелательность друг к другу	март	Формирование умения самостоятельно осуществлять учебную деятельность, проявлять инициативу, привлекая других; Развитие творческого потенциала детей
8	Экскурсия в школьный музей боевой славы	Развитие патриотического воспитания подрастающего поколения	апрель	Сохранение исторической памяти; Изучение истории Великой Отечественной войны; Воспитание чувства патриотизма, заботы об Отечестве, готовность к его защите; Воспитание чувства уважения к героям Великой Отечественной войны
9	Участие в викторине «В гостях у природы»	Привитие любви и бережного отношения к природе	май	Воспитание экологической культуры, бережного отношения к окружающей природе, желание заботиться о ней; воспитание чувства ответственности за свои поступки по отношению к объектам природы;